



■血圧とたばこの関係

一般的に、たばこは高血圧の原因と認識されていませんが、たばこを吸うと、ニコチンが交感神経を刺激するため、血圧が上がリ、脈拍が増えます。

そして、長期的には血管にダメージを与え、永続的な血圧上昇、つまり高血圧症を発症させます。

血管の内側には内皮細胞と呼ばれる、血管や血液の機能を保つために重要な細胞があるのですが、たばこに含まれる酸化物質は、この内皮細胞にダメージを与え、動

健康だより
Vol.201

高血圧シリーズ
済生会川俣病院
教田良宏先生に聞く

血圧との関係 たばこ



脈硬化や血栓症を引き起こします。血管がたばこにより錆びていくというイメージが近いでしょう。そして、錆びた水道管が破れたり、つまったりするのと同じ原理です。

動脈硬化になると、心筋梗塞や脳梗塞になりますが、喫煙者が心筋梗塞を発症する可能性は、非喫煙者の3倍以上、突然死は10倍以上になっています。

ただし、禁煙をすればこうした危険性は大幅に低下します。

■禁煙外来の方法

済生会川俣病院の禁煙外来では、主に飲み薬による治療を行っています。これはニコチンによる依存を軽くする薬で、12週間服用し、約半分の方が禁煙に成功しています。失敗しても、1年後には再度保険適用となりますので、諦めずに禁煙に挑戦している方もいます。

「たばこをやめる」という強い意志があれば禁煙は可能です。一人で悩まず、ぜひ禁煙外来を活用して、禁煙を目指しましょう。

病院としても、たばこによる健康被害、そして副流煙による他者の健康被害を少しでも減らしていければと考えています。

広告 かわまた PR

広告掲載

ー 広告は広告主の責任により掲載しています。詳細は広告主までお問い合わせください。ー



Information

保健センター Tel 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 1月6日(金) 午前9時～11時45分

■内容 体脂肪測定・身長体重測定・肺活量測定
健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回の健康チェック日は、2月6日(月)です。

子宮がん施設検診は2月28日まで

平成28年度子宮がん施設検診実施期間は2月28日(火)までです。まだ受診していない方はお早目に受診ください。

■対象者 今年度20歳以上であり、平成29年3月31日現在で、偶数年齢になる女性。ただし、奇数年齢の方でも昨年度未受診の方については、今回の対象になります。

■受診方法 指定医療機関(13か所、個別通知に記載)に事前予約し、必ず子宮頸がん検診受診票を持参のうえ受診してください。

■自己負担額 1,000円(ただし①無料クーポンのある方、②後期高齢者医療受給者、③山木屋地区の方、④生活保護世帯、⑤平成27年度町民税非課税世帯の方は無料)※④、⑤の方は保健センターに事前申請をお願いします。

詳細は、昨年8月に個別に通知している書類をご確認ください。

健康普及料理教室と各地区の健康相談

健康普及料理教室

毎年、川俣町の食生活改善推進員の方に健康料理を考えていただき、保健センターや各地区公民館等で料理教室を開催しています。

■今年度のテーマ 「減塩で血管力アップ」

開催予定

地区名	開催日	会場
旧町内(新中町・鉄炮町方面)	1月25日(火)	保健センター
旧町内(本町・中丁方面)	2月3日(金)	保健センター
旧町内(赤坂・五百田方面)	2月20日(月)	保健センター
鶴沢	2月23日(木)	鶴沢公民館
小神	2月10日(金)	小神公民館
福沢	1月17日(火)	保健センター
小島	3月8日(火)	小島公民館
福田(羽田地区)	2月2日(木)	福田公民館
福田(秋山地区)	1月31日(火)	福田公民館
飯坂	2月15日(火)	飯坂生活改善センター
小綱木	1月24日(火)	保健センター
大綱木	未定	大綱木公民館
山木屋	3月2日(木)	保健センター

■時間 午前9時30分～12時30分

■会費 300円

※会場の都合で定員を設けていますので、参加希望の方は地区保健協力員さんに問い合わせください。

健康相談

毎年1～3月にかけて各地区集会所等で、保健師による血圧測定や健康講話、健康体操等を行っています。現在日程を調整していますので、地区保健協力員さんに確認のうえ、ぜひご参加ください。定員はありません。

ちびっこカレンダー 1月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」を
お忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内 容
11 (水)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
13 (金)	2歳児歯科健診	13:15～14:00	平成26年11月～ 平成27年1月生	身体測定・歯科健診・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布等(保護者の歯科健診)
17 (火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	平成27年8月23日 ～10月17日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
17 (火)	9～10か月児健診	13:15～14:00	平成28年2月23日 ～4月17日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等
26 (木)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
27 (金)	3歳児健診	13:15～14:00	平成25年7月～9月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等